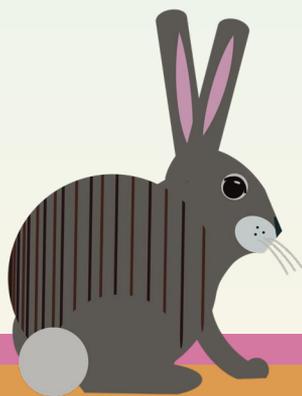


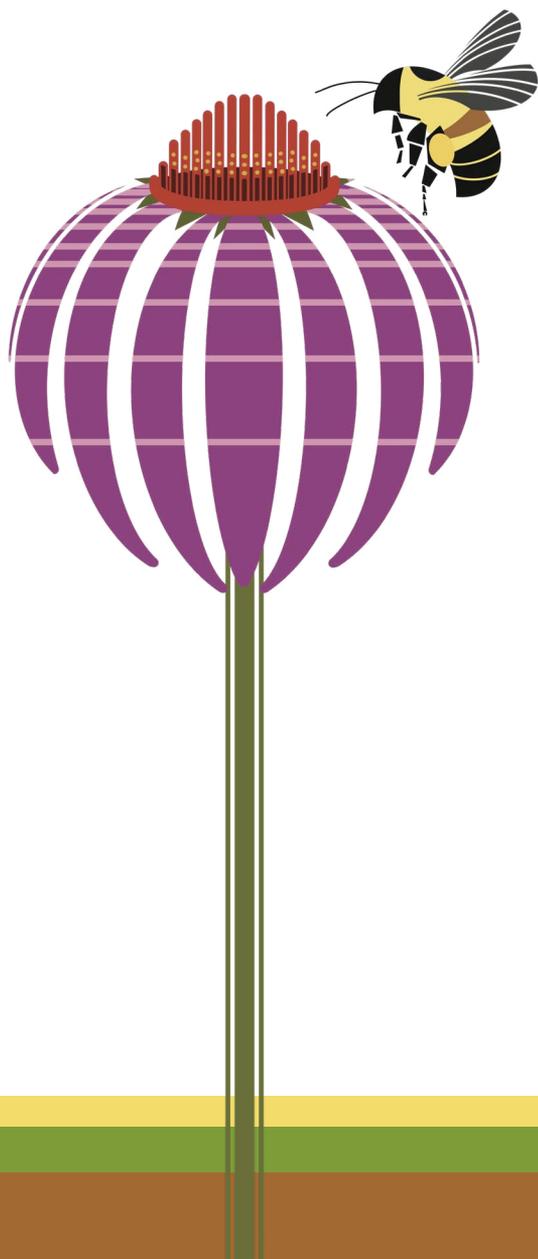


¡DISFRUTEMOS DE LA NATURALEZA!

*Su guía para la diversión al aire libre en
Bloomington, Edina y Richfield*

Publicada por la División de Salud Pública
de Bloomington
Otoño de 2025





Estimado lector

¡La aventura nos espera!... ¡Aquí mismo, en Bloomington, Edina y Richfield! Salir al aire libre es una excelente manera de ayudar a que su cuerpo y su mente se sientan mejor. ¡Acompáñenos a explorar nuestros parques locales y hágalo en movimiento!

Hay tantos parques increíbles para descubrir, que a veces es difícil saber por dónde empezar. ¡Por eso hemos creado esta guía! Hemos recorrido las tres ciudades para traerle nueve ideas divertidas que le ayudarán a sentir confianza y entusiasmo para comenzar.

Aquí encontrará maneras de moverse, jugar y disfrutar de la naturaleza. ¿Se siente inspirado? Planee su propia aventura mediante los parques y recursos que compartimos en el “Muestuario de Aventuras en la Ciudad” al final de esta guía.

Ya sea una aventura en solitario o en la compañía de un amigo, es buena idea consultar con un médico antes de comenzar una actividad nueva para su cuerpo.

¡Estamos muy contentos de verle salir en el ámbito de la comunidad!

División de Salud Pública de Bloomington,
al servicio de Bloomington, Edina y Richfield



Misión: Involucrar a la comunidad en la promoción, protección y mejora de la salud de todas las personas.

Visión: Una comunidad sana, empoderada por nuestro apoyo y nuestros servicios locales.

La Ciudad de Bloomington no discrimina ni niega los beneficios de sus servicios, programas o actividades a una persona calificada por motivo de discapacidad. Para solicitar una adaptación razonable, pedir más información o presentar una queja, comuníquese con la División de Extensión y Participación Comunitaria, Ciudad de Bloomington, 1800 W. Old Shakopee Rd, Bloomington, MN 55431-3027; 952-563-8733, MN Relay 711.

Cómo usar esta guía

We made this guide for you, because we wanted to make going outside and moving your body as easy as possible! In the pages that follow, you'll find:

Diseñamos esta guía para usted, porque queremos que salir al aire libre y mover el cuerpo sea lo más fácil posible. En las páginas a continuación encontrará: páginas 3-5

Nueve aventuras sugeridas, junto con ideas de diferentes maneras de mover el cuerpo y concentrar la mente. Hemos dividido las actividades por tipo; encontrará:

- Tres aventuras para **caminar** páginas 6-11
- Tres aventuras en **bicicleta** páginas 12-17
- Tres aventuras en el **agua** páginas 18-23

Un “Muestrario de Aventuras en la Ciudad”, con información sobre todo tipo de recursos y lugares en Bloomington, Edina y Richfield. Si lo que busca es un dato rápido sobre un área de juegos de agua, un mercado de agricultores o un equipo de la liga de recreación (Rec League), este es el lugar indicado páginas 25-28

Esperamos que use esta guía... ¡y que experimente todas las aventuras! Nosotros mismos las probamos y las disfrutamos todas.



Movimiento

¡Estar activo al aire libre es algo excelente tanto para el cuerpo como para la mente! Mover el cuerpo con regularidad puede ayudar a **prevenir o controlar** enfermedades como **problemas del corazón, presión arterial alta y diabetes**. También puede **mejorar su estado de ánimo, ayudarlo a moverse mejor e incluso fortalecer su sistema inmunológico**.

Antes de comenzar con las aventuras, queremos compartir algo sobre los beneficios de mover el cuerpo.

¡Use esta guía de la manera más conveniente para usted! ¿Se siente bien al caminar? Excelente. ¡Siga caminando! ¿Quiere un reto mayor? ¡Pruebe con un trote ligero! ¿No le gusta mojarse? En lugar de lanzarse al lago, siéntese cerca del agua y disfrute de un momento tranquilo.

Como en cualquier gran aventura, lo más importante es divertirse.

Consideraciones importantes

Escuche a su cuerpo

Es fundamental comenzar despacio e ir aumentando poco a poco la intensidad y la duración de su movimiento. Recuerde que es aceptable comenzar despacio, especialmente si no ha estado moviéndose de manera regular.

Consulte a su médico

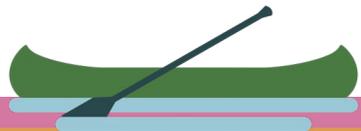
Si tiene alguna afección de salud o no ha estado activo por un tiempo, hable con un médico antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios.

Prepárese bien

Asegúrese de usar zapatos cómodos y ropa adecuada para el clima. Algunas actividades pueden requerir otro equipo de seguridad, como un casco para bicicleta o un chaleco salvavidas para nadar.

Varíe las actividades

Pruebe diferentes actividades y recorridos para mantener interesante y entretenida su rutina. ¡Cuanto más se divierta, más fácil será moverse!



¿Por qué disfrutar de la naturaleza?



Tener acceso a la naturaleza es esencial para nuestra **felicidad, salud y bienestar**. Estar al aire libre y disfrutar de la naturaleza puede **mejorar nuestro bienestar físico y mental**.

¿Y sabe qué? ¡La naturaleza está más cerca de lo que piensa! Aquí mismo, en nuestra comunidad, hay muchos parques donde puede mover el cuerpo y conectarse con el aire libre.

Cuando las personas se ejercitan al aire libre, lo hacen por más tiempo y con mayor intensidad que cuando se ejercitan en gimnasios o en su casa. Moverse al aire libre puede ayudar a las personas a alcanzar sus metas de ejercicio. Incluso una caminata de apenas 5 minutos en la naturaleza puede mejorar el ánimo, la autoestima y la relajación. Relacionarse con un espacio verde aumenta las interacciones sociales, lo que puede prevenir enfermedades como la demencia.

¿No está seguro? ¡Acompáñenos en una aventura y compruébelo usted mismo!

¿Por qué caminar?



¡Caminar es una excelente manera de recorrer su vecindario, visitar a amigos o familiares y, al mismo tiempo, cuidar de su salud! **Usamos el término “caminar” para incluir el movimiento con todo tipo de dispositivos de movilidad, como una silla de ruedas, un bastón o un andador**. Usted puede caminar distancias largas o cortas y, con la ropa adecuada y suficiente agua, hacerlo en todo tipo de clima.

Para la mayoría de las personas, caminar no requiere ningún equipo aparte de su propio cuerpo. Caminar puede ser tan sencillo o tan desafiante como usted quiera. También es una gran manera de salir a la naturaleza y disfrutar de lo que nos rodea. Usted puede **caminar solo y contar cuántos pájaros ve, reunirse con un amigo y conversar, o ver qué tan rápido puede dar la vuelta a un circuito**.

¿Por qué montar en bicicleta?



Montar en bicicleta significa usar un vehículo de dos ruedas (¡o a veces de tres!) que se mueve con la fuerza humana, normalmente usando pedales. Al igual que las plantas, las bicicletas vienen en todas las formas y tamaños. Montar en bicicleta puede ser divertido si quiere ir del punto A al punto B, o si simplemente disfruta sentir el aire fresco en el rostro mientras hace ejercicios. **Montar en bicicleta ofrece un ejercicio cardiovascular (del corazón), fortalece los músculos y es una actividad de bajo impacto, lo que la hace más fácil para sus articulaciones**.

Tips for a smooth ride

Sea predecible

Marche de manera constante y predecible, ya sea en un sendero o en la calle. Mire siempre hacia atrás antes de cambiar de posición en el sendero o en la carretera.

No bloquee el sendero

Cuando esté en grupo, evite usar más de la mitad del sendero.

Manténgase a la derecha

Por seguridad, manténgase a la derecha del sendero, excepto cuando pase a otro usuario.

Adelántese por la izquierda

Adelántese a otros que van en la misma dirección por su lado izquierdo. El tráfico más rápido debe ceder el paso al más lento y al que viene de frente.

Haga señales audibles al pasar

Diga una advertencia como... "PASSING ON YOUR LEFT" (Pasando por su izquierda). Dé una advertencia clara con la voz, un timbre o una bocina.

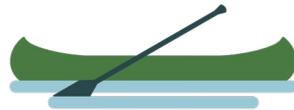
Use un casco

Los ciclistas, patinadores y quienes usan patineta deben usar siempre un casco que les quede bien ajustado.

Alto significa alto

Respete las señales de alto y otras leyes de tránsito..

¿Por qué en el agua?



Hacer ejercicios en el agua o cerca de ella puede aumentar los beneficios positivos de su actividad física. **Nadar por recreación puede brindar un ejercicio de bajo impacto** que mantiene elevado el ritmo del corazón, pero quita parte de la presión del impacto al cuerpo.

No es necesario mojarse para beneficiarse del agua. Incluso estar cerca del agua puede hacer que actividades como caminar o montar en bicicleta sean más agradables. Las personas que buscan estar cerca del agua tienden a ser más activas físicamente.

Estar cerca del agua puede implicar algunos riesgos. Cuando esté cerca del agua, es importante tomar medidas para protegerse a uno mismo y a los demás, especialmente a los niños. Asegúrese de seguir las reglas y señales de los parques locales. Si busca clases de natación, visite las páginas de Parques y Recreación de Bloomington, Edina y Richfield para obtener más información e inscribirse.

Caminar En Bloomington

Parque Bryant



CAMINAR

¿Quiere visitar un parque de la ciudad recientemente renovado y accesible, con senderos pavimentados para caminar, un patio de juegos y muchas opciones deportivas? Visite el Parque Bryant, donde un paseo rápido lo lleva por dos estanques con islas arboladas, un parque de patinaje, canchas de tenis y de baloncesto, un campo de críquet... ¡y mucho más! Este parque, renovado en el año 2025, es un excelente destino para caminar y tiene senderos sinuosos dentro del parque y alrededor de este.

MIRAR

Hay piedras para cruzar el arroyo que conecta los dos estanques. El extremo norte del parque es un humedal restaurado, donde se acumula el agua de escorrentía de 372 acres en Bloomington y se filtra el sedimento antes de llegar al arroyo Nine Mile Creek. Si le gustaría acercarse más al agua, los senderos de piedras del parque le ofrecen una manera divertida de explorar mientras mantiene secos los pies.

CUERPO SALUDABLE

Desde el estacionamiento y la zona techada del parque, siga el camino con el patio de juegos a su derecha y luego el parque de patinaje a su izquierda. Usted puede elegir diferentes caminos dentro del parque. Para dar una vuelta en 30 minutos, siga el sendero curvo y parcialmente sombreado junto a los dos estanques pequeños del parque, y luego regrese por las aceras a lo largo de los bordes del parque sobre Aldrich St y 84th St. ¡O bien traiga su balón de baloncesto, su raqueta de tenis, su equipo de hockey o su patineta para aprovechar las demás instalaciones del parque!

MENTE SALUDABLE

Muchos estudios han demostrado que conectarse con la naturaleza trae grandes beneficios para su estado de ánimo y para el buen funcionamiento del cerebro. Una manera de profundizar su conexión con la naturaleza es conocer algunas plantas locales por su nombre. Pruebe descargar una aplicación para identificar plantas, aves o animales (nos gusta iNaturalist, que hace las tres cosas y además registra datos para estudios de biodiversidad) y úsela en los humedales restaurados del Parque Bryant. Intente identificar un pasto, un árbol o un ave diferente cada vez que venga al parque, y luego busque plantas y animales similares en otros lugares por donde pase.



Referencia Rápida



Sendero

Varios de los senderos del Parque Bryant llevan directamente a las calles vecinas, o puede estacionar en uno de los dos estacionamientos del parque.



Tiempo

La vuelta completa por los senderos y aceras toma alrededor de 30 minutos, o puede dar un paseo más corto.



Instalaciones

Baños, estacionamiento fuera de la calle, zona techada con espacios interiores y sombreados, campo de béisbol/softbol, patio de juegos, campo de críquet, cancha de baloncesto, pista de hockey al aire libre/corral para perros, parque de patinaje, patio de hamacas.



Jugar

El rediseño del Parque Bryant incluye el primer parque infantil totalmente inclusivo de Bloomington, diseñado para una amplia variedad de habilidades, en consulta tanto con residentes locales como con expertos en discapacidades físicas, mentales y sensoriales. Para niños mayores (y adultos), también hay un parque de patinaje diseñado para principiantes, un campo de críquet, canchas de tenis, una cancha de baloncesto, un campo de béisbol/softbol, una pista de hockey al aire libre y un corral para perros.



Accesibilidad

Estacionamientos accesibles para sillas de ruedas, sendero peatonal pavimentado (apto para carritos, bastones y sillas de ruedas); patio de juegos y edificio techado totalmente accesibles.



Estacionamiento

El Parque Bryant tiene un estacionamiento accesible sobre Bryant Ave, entre 85th y 86th St, y otro más pequeño en la esquina de Emerson Ave y 84-1/2 St.



¿Tiene preguntas?

Para obtener novedades, visite la [página del Parque Bryant](#).

Caminar en Edina

Parque Bredesen



CAMINAR

¿Busca un lugar tranquilo y arbolado con una variedad de superficies de sendero peatonal o para montar en bicicleta? Visite los tres senderos concéntricos que rodean el conjunto de pequeños lagos del Parque Bredesen. Puede elegir entre un sendero natural sin pavimento, un sendero peatonal pavimentado o un sendero para bicicletas parcialmente pavimentado con pasarelas elevadas, donde puede recorrer los árboles y humedales del parque disfrutando de un equilibrio de sol y sombra.

MIRAR

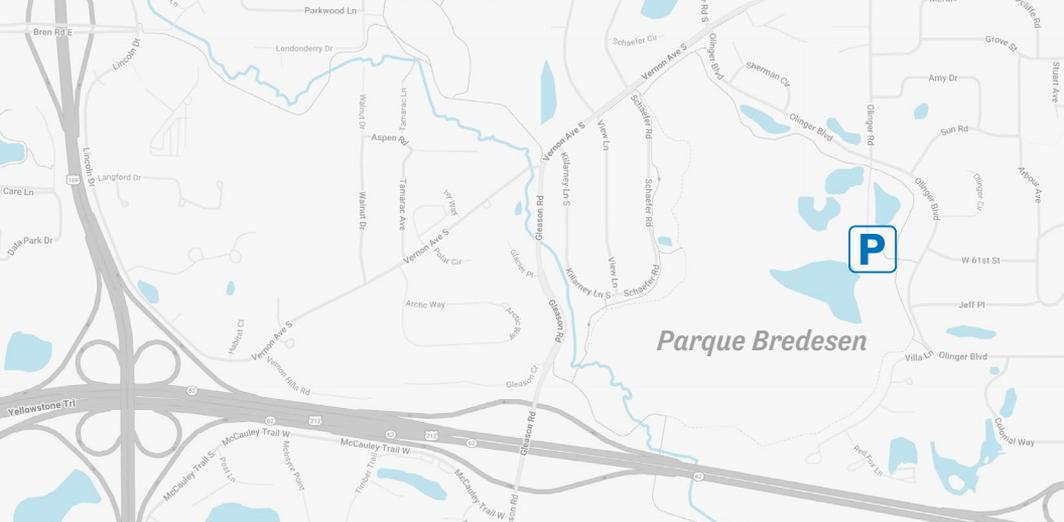
Esté atento a los letreros tallados en madera para identificar árboles, que muestran las formas de las hojas de algunos árboles nativos. Este también es un excelente lugar para observar aves, especialmente cerca de las casitas de madera para pájaros a lo largo del camino. En un paseo de verano por el Parque Bredesen, podría llegar a ver azulejos, pájaros carpinteros, tordos sargentos alirrojos y más.

CUERPO SALUDABLE

El parque le da la oportunidad de moverse a su propio ritmo. Tal vez prefiera dar un paseo tranquilo por el sendero natural, que pasa cerca de los pequeños lagos del parque llenos de patos y tortugas. Ese sendero ofrece muchas bancas sombreadas, tanto a lo largo del camino como en senderos secundarios más cortos. Si prefiere caminar rápido o trotar, use el circuito de dos millas del sendero pavimentado. O bien, si prefiere recorrer este parque en bicicleta, puede pasar bajo la copa de los árboles por las secciones elevadas de pasarelas del sendero para bicicletas.

MENTE SALUDABLE

¡El Parque Bredesen es el lugar ideal para darse un “baño de bosque”! “Shinrin-yoku” es la práctica japonesa de la conciencia plena en el bosque. Si se practica con regularidad, los estudios sugieren que la meditación en el bosque, o incluso simplemente pasar tiempo entre los árboles, puede mejorar su estado de ánimo, la memoria de trabajo y la variabilidad del ritmo cardíaco. Pruebe una meditación con un baño de bosque: siéntese y preste atención a su respiración. Si algo lo distrae de su respiración, simplemente note la distracción sin juzgarla y luego regrese su atención a la respiración. ¡Incluso cinco o diez minutos de este tipo de meditación, practicada con regularidad, pueden marcar la diferencia!



Referencia Rápida



Sendero

Estacione en el lote de Olinger Boulevard y escoja el sendero natural, el sendero peatonal o el sendero para bicicletas; verá señales para los tres. El sendero peatonal mide 2 millas y está pavimentado; el sendero natural es un poco más corto y no está pavimentado.



Tiempo

Recorrer el sendero natural (“Nature Trail”, de un poco menos de dos millas) toma alrededor de setenta minutos a paso constante, lo cual deja tiempo para admirar las aves y descansar en uno de las bancas a la orilla del camino.



Instalaciones

ay baños y bebederos cerca del estacionamiento.



Diversión invernal

Los baños están abiertos todo el año.



Accesibilidad

Sendero peatonal pavimentado (apto para carriolas y bastones).



Estacionamiento

Estacionamiento amplio fuera de la calle.



¿Tiene preguntas?

Encuentre la ubicación del Parque Bredesen y el mapa de senderos en el [sitio web “Park Finder” de Edina](#).

Caminar en Richfield

Parque Veterans



CAMINAR

¿Busca una aventura al aire libre que le ofrezca no solo senderos y vistas, sino también una gran variedad de actividades? Visite el Parque Veterans, donde puede caminar por el circuito alrededor del lago, llevar a sus hijos al patio de juegos, jugar una partida de minigolf, recorrer el mercado de agricultores del sábado por la mañana, pescar desde el muelle y disfrutar de algo sabroso en la cafetería... todo a pocos minutos de distancia.

MIRAR

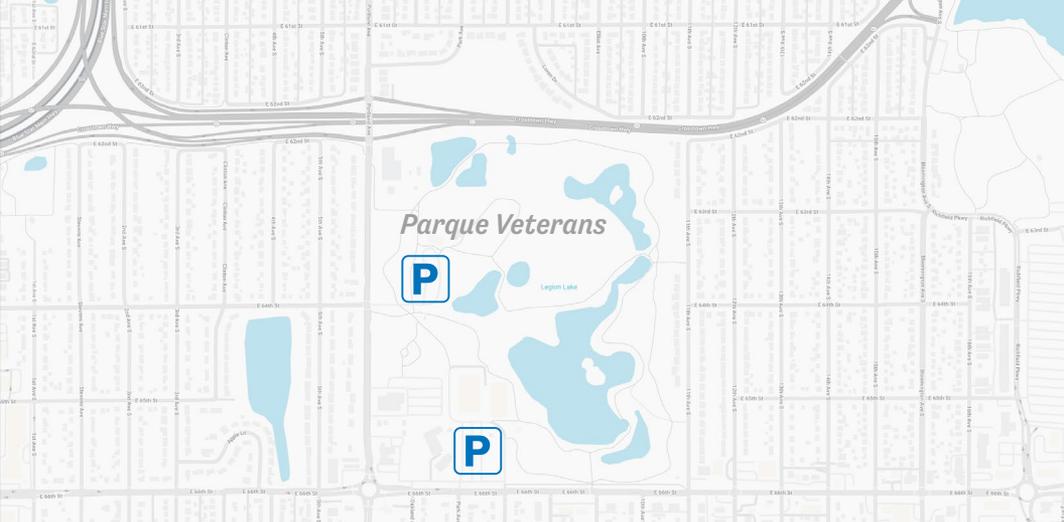
Esté atento a la cascada del parque. (Pista: ¡está en el campo de minigolf!)

CUERPO SALUDABLE

Camine por el sendero de 1.4 millas alrededor del lago, que lo lleva por los humedales. Si visita el parque un domingo entre mayo y octubre, ¡puede combinar su ejercicio al aire libre con algunas compras en el mercado de agricultores de Richfield, que funciona precisamente dentro del parque! ¡Lleve verduras y bocadillos saludables preparados localmente para la merienda o el almuerzo, o disfrute de un café helado mientras pasea! O bien, para gozar de la diversión invernal durante todo el año, encuentre clases de hockey y patinaje en el recinto Richfield Ice Arena, que también tiene una pista cubierta para caminar protegida de la intemperie.

MENTE SALUDABLE

¿Alguna vez ha probado meditar mientras camina? Aquí tiene una breve guía para convertir su próxima caminata en una sesión de meditación. Camine a un ritmo regular o un poco más lento de lo habitual, y preste atención a la sensación de sus pies al tocar el suelo. Si le ayuda tener algo en qué concentrarse, cuente sus pasos; los maestros de meditación suelen recomendar contar hasta 10 y luego volver a empezar con 1. Después de concentrarse un tiempo en sus pies sobre el sendero, cambie su atención a sus sentidos, enfocándose en uno por vez: oído, olfato, vista, tacto. Después de haber caminado un poco concentrándose en cada sentido, vuelva a prestar atención a la sensación de sus pies al tocar el suelo.



Referencia Rápida



Sendero

El circuito peatonal mide 1.4 millas y es accesible para todos los niveles; también puede desviarse hacia otros senderos en varios puntos. En el estacionamiento encontrará un mapa general del parque, con todos los senderos y atracciones señalados.



Tiempo

Aproximadamente una hora a paso lento, más el tiempo que dedique a otras actividades del parque.



Instalaciones

Hay baños en la cafetería, patio de juegos infantiles, cancha de vóleybol de arena, huerto comunitario, pabellón de pícnic con mesas, escenario al aire libre, minigolf y alquiler de cuadriciclos familiares (“bike surrey”), piscina y pista de patinaje sobre hielo.



Jugar

¡El patio de juegos cuenta con una estructura de cuerdas para trepar y una tirolesa, además de toboganes, columpios, muro de escalada infantil y mucho más! También puede visitar el complejo de piscinas al aire libre, con su tobogán acuático, chapoteadero de entrada gradual, canchas de waterpolo y carriles de natación.



Accesibilidad

Hay estacionamiento accesible para sillas de ruedas, sendero peatonal pavimentado (apto para carriolas y bastones), y 10 hoyos del campo de minigolf son accesibles para personas con movilidad reducida.



Estacionamiento

Hay estacionamientos en el lado oeste del parque (Portland Ave y 64th St) o en el lado sur (66th St). Para acceder al sendero peatonal, patio de juegos y minigolf, entre al parque por Portland Avenue. Para la piscina y la pista de hielo, entre por 66th St.



¿Tiene preguntas?

Consulte la [página web del Parque Veterans](#) para consultar novedades sobre horarios, condiciones y alquiler de equipos.

Bicicletas en Bloomington

Senderos del Parque Hyland



BICICLETA

¿Quiere pedalear por bosques y praderas, subir y bajar colinas suaves, recorrer lagos y pasar por pasarelas sobre humedales? Recorra las 8.6 millas de senderos en circuito para bicicletas del Parque Hyland. Son senderos pavimentados y lisos, diseñados para que pueda dar fácilmente dos o tres vueltas en una mañana de paseo. Los senderos del Parque Hyland se conectan con el sistema mayor de Hyland Trail, que lleva hacia el sur al río Minnesota a lo largo de Bush Lake Road, y hacia el norte al bosque y el Lago Bush de Tierney.

MIRAR

Stop by Richardson Nature Center to visit the raptors in their indoor-outdoor habitats. You Haga una parada en el Centro de Exhibición de la Naturaleza de Richardson para visitar a las aves rapaces en sus hábitats interiores y exteriores. También podrá conocer a los reptiles y anfibios residentes de Richardson, además de observar las colmenas activas desde las ventanas del segundo piso.

CUERPO SALUDABLE

¿Quiere sudar un poco? Estacione en el lote más al sur a lo largo de Bush Lake Road y recorra el circuito por la pradera restaurada y la zona de campamento grupal Sumac Knoll. Después, siga hacia el norte por uno o más de los circuitos al oeste del Lago Hyland, hasta llegar al estanque donde descansan las tortugas, y regrese por un sendero que aún no haya recorrido en bicicleta.

MENTE SALUDABLE

Los estudios han demostrado que simplemente mirar un cuerpo de agua puede ayudar a reducir la frecuencia cardíaca y la presión arterial, además de aumentar la sensación de relajación. Dedique cinco minutos a contemplar el agua de uno de los lagos del parque. Le recomendamos hacer una pausa en uno de los muelles de pesca en el Lago Bush o, en un día de lluvia, observar el pequeño estanque desde una mecedora junto a la ventana en el segundo piso del Centro de Exhibición de la Naturaleza de Richardson.



Referencia Rápida



Acceso para bicicletas

Puede acceder a los senderos para bicicleta desde cualquiera de las entradas y estacionamientos del parque; nosotros recomendamos los estacionamientos en el lado oeste del parque, a lo largo de Bush Lake Road.



Tiempo

Ideal para un recorrido rápido de una hora o para un paseo más largo y tranquilo.



Instalaciones

Hay baños en el Centro para Visitantes y en el Centro de Exhibición de la Naturaleza de Richardson, varios estacionamientos, concesiones en el Centro para Visitantes, zona de pícnic, rampas para botes y campo de disco golf.



Jugar

El patio de juegos de Hyland, cerca del Centro para Visitantes, ha recibido premios por su diseño, con muchas estructuras para trepar y toboganes, además de numerosas bancas para que los padres puedan conversar mientras los niños juegan.



Accesibilidad

Hay senderos, tanto pavimentados como sin pavimentar, baños accesibles y bancas de parque. El Centro de Exhibición de la Naturaleza de Richardson cuenta con kits de apoyo sensorial y personal capacitado por la Sociedad de Minnesota para el Autismo.



Estacionamiento

En total, el sistema de Reserva Natural de los Lagos Hyland-Bush-Anderson tiene siete estacionamientos: dos en Normandale Lake, uno en el Centro de Exhibición de la Naturaleza de Richardson, tres en Bush Lake y uno en Hyland Lake.



¿Tiene preguntas?

Consulte la [página web de la Reserva Natural Three Rivers Park Hyland Lake](#) para acceder a novedades sobre horarios, condiciones y alquiler de equipos.

Bicicletas en Edina

Sendero Regional del Arroyo Nine Mile Creek



BICICLETA

¿Quiere apreciar humedales pintorescos, bosques tranquilos y encantadoras conexiones urbanas... todo en un solo recorrido? Súbase a su bicicleta y recorra el sendero regional Nine Mile Creek, una joya de 15 millas que atraviesa Edina entre Bloomington y Hopkins. Ya sea usted un ciclista ocasional o un aficionado de fin de semana, este sendero ofrece una manera divertida y libre de automóviles para disfrutar del paisaje. El sendero Nine Mile Creek se mantiene despejado incluso en invierno para los ciclistas de clima frío.

MIRAR

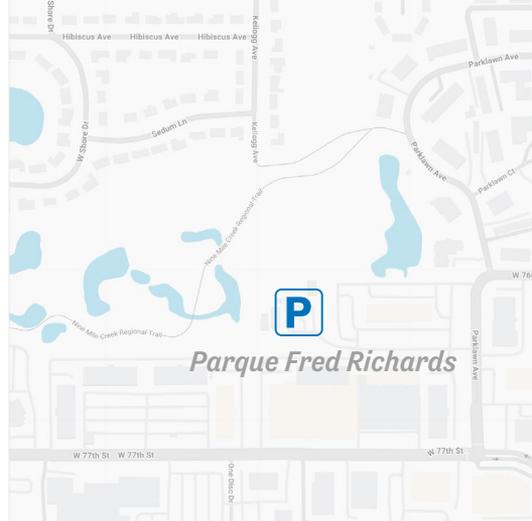
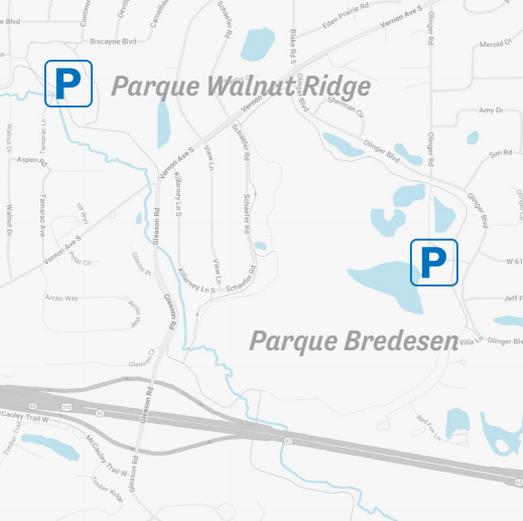
En Edina, el sendero revela algunas de sus mejores vistas, al pasar junto a exuberantes humedales y tramos sombreados de bosque. Las pasarelas elevadas le ofrecen un paseo con brisa sobre el arroyo Nine Mile Creek que le da nombre al sendero. Algunas partes son como un escape a lo natural; otras son como una aventura urbana.

CUERPO SALUDABLE

Recorra algunas millas o las quince de todo el sendero, o bien conéctese con uno de los tres caminos adicionales a los que lleva el sendero Nine Mile Creek: el sendero regional Cedar Lake (hacia la cadena de lagos en la zona residencial de Minneapolis), el sendero regional Minnesota River Bluffs (hacia Chanhassen y Chaska), o el sendero regional Nokomis-Minnesota River (hacia el Lago Nokomis en el sur de Minneapolis).

MENTE SALUDABLE

Montar en bicicleta aporta muchos beneficios para la salud mental: mejora el estado de ánimo, reduce el estrés gracias a la producción de endorfinas, agudiza la mente y fortalece la conexión con la naturaleza. Durante su paseo, concéntrese en el paisaje por donde pasa: las hojas de los árboles (o, en invierno, sus ramas desnudas). Luego, concéntrese en la sensación del aire, el sol o la lluvia en la piel del rostro. Dedique un momento a apreciar la capacidad de su cuerpo para trasladarlo por esos hermosos paisajes.



Referencia Rápida



Acceso para bicicletas

Estacione en el Parque Walnut Ridge, en el Parque Fred Richards o en el lado este del Parque Bredesen; los tres ofrecen acceso fácil al sendero. Tenga en cuenta que el estacionamiento en el Parque Bredesen está en el lado este del parque, mientras que el sendero está en el lado sur; puede acceder rápidamente si atraviesa el parque.



Tiempo

Escoja su propia aventura: un recorrido corto o un paseo de todo el día.



Instalaciones

Hay baños disponibles todo el año en el Parque Bredesen.



Jugar

Hay muchos parques a lo largo del camino para hacer una pausa, jugar o disfrutar de un pícnic.



Accesibilidad

El sendero está totalmente pavimentado, incluidas las secciones lisas de pasarelas elevadas.



Estacionamiento

En Edina, estacione en el Parque Walnut Ridge o el Parque Bredesen; también hay dos estacionamientos en Richfield y en Hopkins. Para obtener más información, consulte la página web del sendero (a continuación).



Adicionales

¿Busca opciones más emocionantes? Pruebe las 8.9 millas de senderos para ciclismo de montaña en el Parque Braemar. ¡Excelentes para todos los niveles de habilidad!

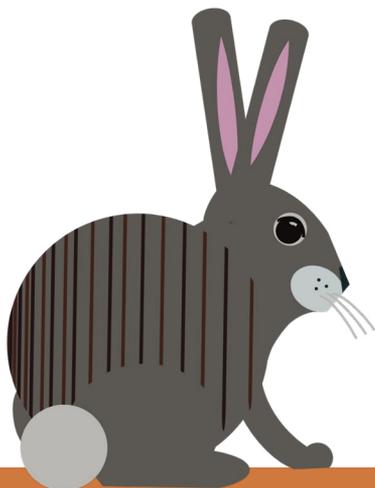


¿Tiene preguntas?

Consulte la [página web del sendero Three Rivers Park Nine Mile Creek](#) para acceder a novedades sobre horarios, condiciones del sendero y mucho más.

Bicicletas en Richfield

Parque Taft Bike



BICICLETA

¿Quién dice que todos los paseos en bicicleta tienen que hacerse en un sendero pavimentado de muchas millas? El Parque Taft Bike es su lugar ideal para divertirse con ciclismo todo terreno, ¡sin necesidad de un viaje largo ni de un sendero lejano! Con el diseño compacto del parque, puede ver a ciclistas de todas las edades y niveles de habilidad recorrer la pista al mismo tiempo. ¡Además, aproveche las luces que permiten montar en bicicleta de noche! Ya sea que esté aprendiendo o que sea un ciclista experimentado, aquí hay algo para todos.

MIRAR

Mantenga los ojos abiertos para ver animales amigos en el parque. Según la época del año en que lo visite, podría ver ciervos, mariposas monarca o grandes grupos de gansos canadienses. A fines de la primavera y principios del verano, tal vez vea polluelos o ejemplares jóvenes de ganso canadiense cubiertos de suave plumón gris.

CUERPO SALUDABLE

El Parque Taft Bike es como un parque de patinaje, pero para bicicletas, que ofrece varias formas de ciclismo todo terreno en un espacio pequeño. Ponga a prueba sus habilidades subiendo, bajando o cruzando terraplenes, rocas, rodillos y saltos. También puede probar la pista de bombeo (pump track), diseñada para recorrerla en bicicleta sin pedalear, solo “bombeando” hacia arriba y hacia abajo con su cuerpo. El parque también cuenta con una pista de bombeo más pequeña para niños, superficies inclinadas de madera y mucho más. El parque incluye un sendero de nivel principiante y otro intermedio, para que pueda desarrollar sus habilidades y enfrentar nuevos desafíos.

MENTE SALUDABLE

Y cuando termine de “volar” en la bicicleta, ¿por qué no pescar un poco? El muelle de pesca en el Lago Taft está muy cerca del parque de bicicletas, y se accede desde el mismo estacionamiento. Ciertos estudios científicos han demostrado que la pesca recreativa regular reduce el estrés y mejora el estado de ánimo, con mayores beneficios para la salud cuanto más frecuente es la práctica. ¡Dedique una o dos horas en el lago con su caña de pescar, disfrutando del aire fresco!



Referencia Rápida



Acceso para bicicletas

El Parque Taft Bike está justo al lado del estacionamiento en 62nd St y Bloomington Avenue, en el lado oeste del Parque Taft. Desde este mismo estacionamiento también tiene acceso a un área de juegos infantiles, un lago con muelle de pesca y un circuito para caminar de 1 milla alrededor del lago pequeño. También puede llegar al Parque Taft usando el Sendero Regional para Bicicletas Nokomis-Minnesota River.



Tiempo

uede elegir entre un recorrido rápido de media hora en la pista o pasar varias horas montando en bicicleta, pescando y jugando.



Instalaciones

Muelle de pesca, áreas de pícnic, pista de ciclismo, rampa para botes, baños, canchas de béisbol, cancha de baloncesto.



Jugar

Hay dos áreas de juegos: una estructura de escalada para niños mayores y un área diseñada para los más pequeños justo al lado de la pista de bicicletas.



Accesibilidad

Estacionamiento accesible para personas en silla de ruedas. El Parque Taft también cuenta con un muelle adaptado que permite a los usuarios de silla de ruedas pasar a los kayaks en el Lago Taft mediante un sistema de rodillos.



Estacionamiento

Si el estacionamiento principal en Bloomington Ave está lleno, también hay un estacionamiento al sur del parque en East 63rd St.

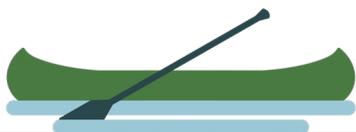


¿Tiene preguntas?

Consulta las normas del parque en la [página del Taft Bike Park](#). Se requiere casco de bicicleta. El parque de bicicletas está cerrado los días de lluvia.

Aguas en Bloomington

Bush Lake Beach



NADAR

¿Tanto entretenimiento de verano justo al lado de un estacionamiento? Sí, así es. Bush Lake Beach es una playa de primera para darse un chapuzón rápido o pasar todo el día bajo el sol. Nade en el lago claro y tranquilo, juegue en la arena de la orilla o relájese bajo una de las icónicas sombrillas azules.

MIRAR

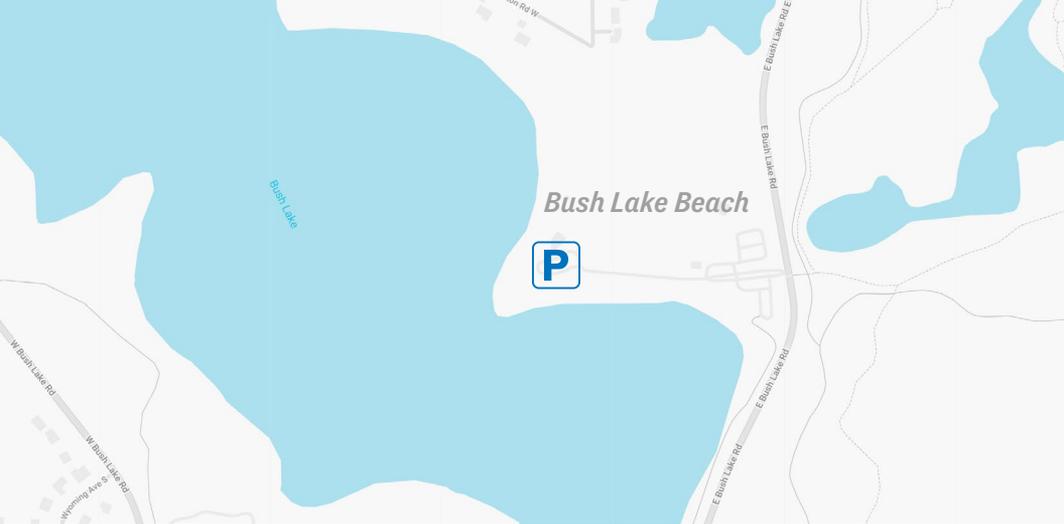
Si nadar o navegar en bote no es lo suyo, ¿por qué no dar un paseo junto al lago por el sendero que lo rodea? Es un lugar ideal para ver aves acuáticas, árboles y el sol reflejándose en el agua.

CUERPO SALUDABLE

¿Tiene ganas de aventurarse? Alquile un kayak en la nueva estación “Paddle Share” (punto de autoservicio para alquilar kayaks), que está convenientemente ubicada junto al pequeño parque infantil y el muelle, a la izquierda de la playa. [Reserve su kayak aquí](#) o utilice el código QR que está en la estación de alquiler.

MENTE SALUDABLE

Pasar tiempo con sus seres queridos no solo es bueno para su estado de ánimo y para reducir el estrés, sino también para la salud del cerebro en general. Hay estudios que han demostrado que socializar fortalece las conexiones del cerebro que lo mantienen ágil, especialmente en la edad adulta. ¿Y qué mejor manera de pasar tiempo con amigos o familia que un día en la playa? Alquile la zona techada de pícnic para una reunión familiar grande, o simplemente venga con un amigo para remar, flotar o hacer un pícnic en el césped con sombra junto a la playa.



Referencia Rápida



Acceso a las aguas

Playa designada para nadar (no hay guardavidas), alquiler de kayaks en una estación “Paddle Share”.



Tiempo

Ideal para un chapuzón rápido de una hora o para pasar todo el día.



Instalaciones

Hay baños, vestidores, bebedero de agua potable, mesas de pícnic, zona techada reservable.



Jugar

Pequeño patio de juegos, playa de arena para excavar y hacer castillos.



Accesibilidad

Caminos pavimentados hasta la playa, baños accesibles, zonas con asientos en la sombra.



Estacionamiento

Estacionamiento gratuito junto a la playa (se llena pronto en días calurosos), a la salida de E Bush Lake Rd.



Adicionales

El gran espacio de césped con sombra detrás del estacionamiento es excelente para pícnicos y juegos.

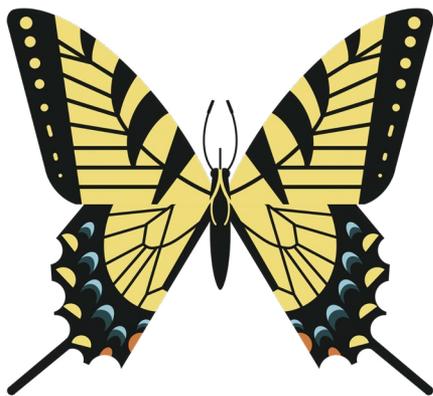
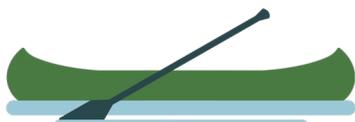


¿Tiene preguntas?

Visite la [página web de Bush Lake](#) para obtener información del parque, reservaciones y alquileres.

Aguas en Edina

Parque Centennial Lakes



BOTES/PATINES

El Parque Centennial Lakes, escondido justo detrás del bullicio del centro comercial, es una encantadora escapada a plena vista. No se deje engañar por el estacionamiento. Dirjase a la parte de atrás y encontrará canales sinuosos, jardines bien cuidados y mucha diversión que le espera. Reme toda la tarde en los divertidos botes a pedales con formas de pato y cisne (“Pato, Pato y Pato Gris”, como en el juego en círculo) o en un brillante bote a pedales tradicional. ¿Y qué hacer cuando llega el invierno? Esa misma vía de agua se convierte en uno de los lugares más mágicos para patinar sobre hielo en las Ciudades Gemelas.

MIRAR

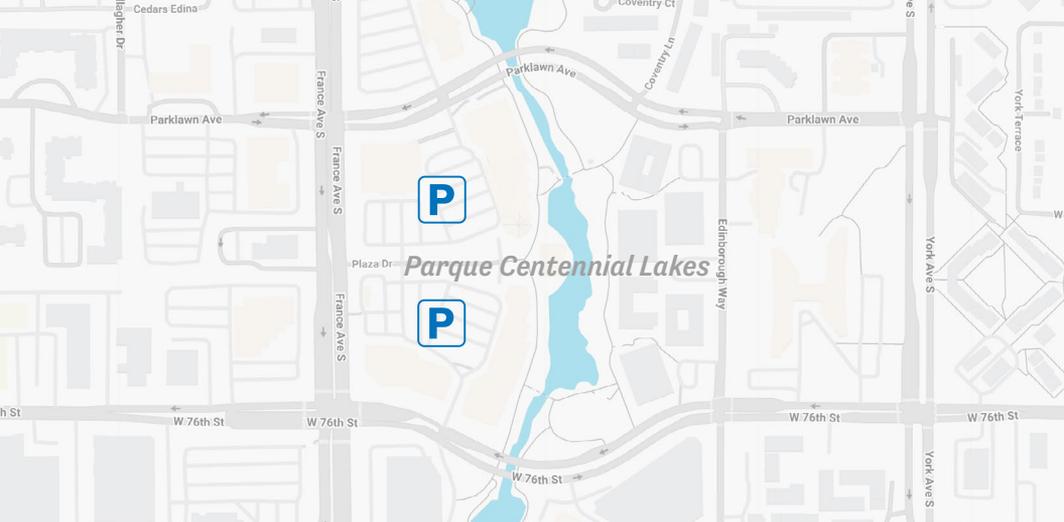
Tome asiento en uno de las bancas del parque —o en los columpios— junto al agua para ver a los patitos que pasan nadando. Hay cafés y restaurantes cerca, por lo que es un lugar cómodo y pintoresco para visitar tanto en verano como en invierno.

CUERPO SALUDABLE

Después de su paseo en bote, hay varias opciones. Juegue una partida de golf en el campo de putting, camine por los senderos pavimentados (1.4 millas) junto al lago o pruebe el juego de boliche en césped en la zona de juegos al aire libre del Parque Centennial Lakes. El equipo de boliche en césped se incluye en la tarifa por hora.

MENTE SALUDABLE

Al norte de Parkland Avenue, en el lado este de la cadena de lagos del parque, encontrará un laberinto de ladrillo. Caminar por un laberinto es una forma de meditación con al menos 4,000 años de historia que se practica en todo el mundo. Comience por la parte exterior del laberinto, dé pasos pequeños y lentos hacia el centro, prestando atención a su respiración. Después, siga el mismo camino de regreso hacia afuera. “No estamos muy seguros de adónde nos lleva el camino, pero siempre nos lleva hacia adelante”, dice sobre la meditación en laberintos la Reverenda Megan Holding.



Referencia Rápida



Acceso a las aguas

Desde France Avenue, gire en Plaza Drive y estacione en el gran estacionamiento o en la rampa del centro comercial. Desde allí es solo una breve caminata hacia el parque y hay que cruzar el puente para llegar a los botes a pedales (en verano) y a la pista de patinaje (en invierno).



Tiempo

Alquiler de botes a pedales o de boliche en césped por una hora, ¡o quédese más tiempo a pie (o en patines)!



Instalaciones

Hay baños en la entrada de Fountain Plaza, bebedero de agua potable, mesas de pícnic y zona techada reservable



Jugar

Botes a pedales, columpios del parque, campo de putting de 18 hoyos, boliche en césped y alquiler de cañas de pescar.



Accesibilidad

Sendero totalmente pavimentado que rodea los lagos.



Estacionamiento

Estacionamiento gratuito con sombra al lado del parque.

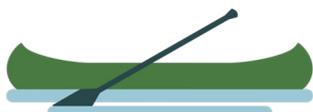


¿Tiene preguntas?

Visite la [página web del Parque Centennial Lakes](#) para obtener información actual sobre alquiler de botes a pedales, así como novedades sobre patinaje y eventos.

Centro de Exhibición de la Naturaleza de Wood Lake

Nota: El Centro de Exhibición de la Naturaleza de Wood Lake estará en construcción desde mayo de 2025 hasta fines del otoño de 2026, ¡pero el parque seguirá abierto durante ese tiempo! Preste atención a los letreros por si hay cambios en el estacionamiento.



CAMINAR

¿Le interesa una escapada rápida? El Centro de Exhibición de la Naturaleza de Wood Lake tiene senderos planos y sombreados, muchísimas aves, tortugas y vistas de la pradera. Es una caminata fácil, repleta de naturaleza, accesible para sillas de ruedas y bastones, apta para niños, lista para carriolas... ¡y con muchas sorpresas! La estrella: un pintoresco paseo de madera sobre el lago, donde se pueden ver tortugas y escuchar a los tordos sargento cantar. Venga también en invierno: ¡hay excelentes pistas de esquí de travesía y senderos para raquetas de nieve!*

MIRAR

Wood Lake es un destino importante para la observación de aves: ¡se han registrado más de 200 especies en el parque! Observe también la población de tortugas pintadas del lago: en una caminata de verano llegamos a contar 22 muy cerca del sendero. No se pierda la estación Chronolog en el paseo de madera. Tome una foto y únase a un genial proyecto de ciencia ciudadana.

CUERPO SALUDABLE

Boardwalk Trail (menos de una milla): desde el estacionamiento, gire a la derecha y luego manténgase siempre a la izquierda en cada bifurcación para seguir el circuito. El recorrido empieza y termina bajo la sombra, con bancas cada pocos minutos. Prairie Trail: para una caminata más larga, en lugar de cruzar el lago por el paseo de madera, siga por este sendero que recorre humedales y la pradera restaurada del parque. O bien, en invierno, ¡alquile esquís en el Centro de Exhibición de la Naturaleza y disfrute del circuito de esquí de travesía de 2 millas! El centro también organiza caminatas guiadas con raquetas de nieve, ideales para disfrutar del paisaje y observar allí la fauna invernal.

MENTE SALUDABLE

Muchos estudios sugieren que las actividades al aire libre, como la observación de aves, ofrecen beneficios importantes para la salud mental, como mejorar el estado de ánimo y la memoria de trabajo. ¡El Centro de Exhibición de la Naturaleza de Wood Lake es un lugar ideal para iniciar su travesía en la observación de aves! Consulte las caminatas de observación de aves que ofrece regularmente el parque, o busque una guía de aves en la biblioteca local para aprender a identificar especies por su cuenta.

**El acceso a los senderos y los cierres cambiarán durante la obra de construcción. Consulte el sitio web de Wood Lake o comuníquese con el personal del centro de exhibición de la naturaleza para obtener la información más actualizada.*



Referencia Rápida



Sendero

Boardwalk Trail – 0.8 millas (con grava fina, paseo de madera y un corto tramo pavimentado), o bien tome el sendero Prairie Trail (1.7 millas) que conecta con el sendero Perimeter Trail (1.8 millas) para hacer una caminata más larga que lo lleva por la pradera restaurada del parque. En invierno, puede usar raquetas de nieve en los senderos para caminar o hacer el circuito de 2 millas en la pista de esquí de travesía.



Tiempo

El recorrido por el sendero Boardwalk Trail toma unos 40 minutos caminando despacio y haciendo pausas para mirar.



Instalaciones

Hay baños (portátiles durante la construcción), bebedero de agua, pabellón para pícnic, estación de hamacas. (No hay agua ni electricidad disponibles en el sitio durante la construcción).



Jugar

¡Visite la zona de juegos naturales, que convierte materiales del bosque (árboles, ramas, piedras y, según las lluvias o deshielos recientes, agua) en herramientas para el juego creativo! El lugar tiene buena sombra y bancas para que los padres descansen y conversen.



Accesibilidad

Senderos planos y lisos; 7 espacios de estacionamiento accesibles; apto para carriolas y bastones; mesas de pícnic accesibles.



Estacionamiento

El estacionamiento de Wood Lake está en 6710 Lake Shore Drive.



¿Tiene preguntas?

Consulte el [sitio web del Centro de Exhibición de la Naturaleza de Wood Lake](#) para acceder a novedades sobre horarios, condiciones y alquiler de equipos. Para obtener información más reciente, llame al centro al **612-861-9365**.



Mostrario de aventuras en la ciudad

Actividades invernales

Bloomington

Deslícese en trineo o patine en el [Parque Brookside](#).

Edina

Camine por la pista techada del [Braemar Field](#).

Richfield

Alquile a bajo costo esquís de travesía o raquetas de nieve en el [Centro de Exhibición de la Naturaleza de Wood Lake](#).

Piscinas al aire libre

Bloomington

Báñese en toboganes de agua o escale el muro acuático en el [Centro Acuático Familiar de Bloomington](#).

Edina

Disfrute de los horarios exclusivos de natación por la mañana, láncese de la tirolesa acuática o monte las olas en el simulador de surf “Lost Wave” del [Centro Acuático de Edina](#).

Richfield

Traiga a los más pequeños a los horarios especiales para niños de lunes a sábado por la mañana, o venga a la natación para adultos en la piscina [Richfield Pool](#).

Sitios de descanso y relajación

Bloomington

Siéntese bajo un árbol o en una banca para ver fluir el arroyo Nine Mile Creek en el [Parque Moir](#).

Edina

Reme en un bote a pedales y relájese en el [Parque Centennial Lakes](#).

Richfield

Recorra lentamente el circuito alrededor del lago y disfrute de la calma del agua en el [Lago Richfield](#).

Frutas y hortalizas (mercados de granjeros)

Bloomington

Visite el [mercado de agricultores de Bloomington](#) los sábados por la mañana, o asista a su serie de música y mercado los miércoles por la tarde en verano.

Edina

Pase por el [mercado de agricultores del Parque Centennial Lakes](#) los jueves por la tarde, de junio a principios de octubre, para comprar pan, verduras o una comida rápida.

Richfield

Recoja fruta, dulces y más en el [mercado de agricultores de Richfield](#) los sábados por la mañana, de mayo a octubre.



Serie de conciertos al aire libre

Bloomington

[Normandale Lake Bandshell](#), un auditorio al aire libre, presenta series de música en las noches de verano. Consulte la publicación electrónica “[Bloomington Arts in the Parks](#)” (Artes en los parques) para informarse sobre estos y otros horarios.

Edina

El anfiteatro Maetzold en el [Parque Centennial Lakes](#) ofrece conciertos varias noches a la semana, ¡y también conciertos matutinos para niños!

Richfield

La serie de conciertos “Entertainment in the Parks” (Entretenimiento en los parques) organiza una temporada de conciertos de verano en el [Veterans Park Bandshell](#), un auditorio al aire libre.

Deportes no convencionales

Bloomington

Traiga sus frisbees al campo de disco golf del [Parque Moir](#).

Edina

Visite las canchas de boliche de nivel competitivo en el [Parque Centennial Lakes](#).

Richfield

Haga un hoyo en uno en el [minigolf de Wheel Fun Rentals en el Parque Veterans](#), o traiga su patineta al [Parque Estatal Augsburg](#).

Zonas de juegos acuáticos

Bloomington

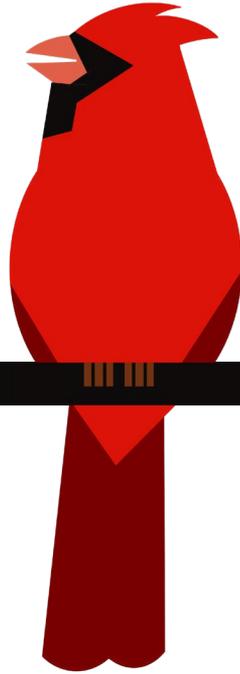
[Zona de juegos acuáticos de Cedarcrest](#)

Edina

[Centro Acuático de Edina](#)

Richfield

[Piscina y zona de juegos acuáticos de Richfield](#)



Qué cosas rentar en los parques

Bloomington

[El Departamento de Parques y Recreación de Bloomington](#) alquila huertos comunitarios a precios accesibles, con asistencia en el pago para residentes que califican. La inscripción para los hortelanos que regresan es en febrero: Para obtener un espacio o sumarse a la lista de espera, busque un llamado a inscripción a principios de marzo.

Edina

“Pato, Pato y Pato Gris” (como en el juego en círculo) son los tres botes a pedales en forma de pato y cisne en el [Parque Centennial Lakes](#).

Richfield

Deslícese por senderos cubiertos de nieve con esquís de travesía alquilados en el [Centro de Exhibición de la Naturaleza de Wood Lake](#).

Sitios para jugar en un día de lluvia

Bloomington

Visite las aves y tortugas en el [Centro de Exhibición de la Naturaleza de Richardson](#) o participe en alguno de sus programas de educación naturalista.

Edina

Deslícese, trepe y explore en el gran patio de juegos techado en el [Parque Edinborough](#).

Richfield

Salga a patinar o camine por la pista de hielo de [Richfield Ice Arena](#).

Patinaje sobre hielo en espacios cerrados

Bloomington

[Pistas de hielo Bloomington Ice Garden](#)

Edina

[Pistas de hielo Braemar Arena](#)

Suma puntos este invierno y aproveche la increíble pista de patinaje al aire libre en el [Parque Centennial Lakes](#).

Richfield

[Pistas de hielo Richfield Ice Arena](#)

Parques para perros sueltos

Bloomington

[Nesbitt Ave y W 111th St](#)

Edina

[Parque Van Valkenberg](#)

Richfield

[Parque Roosevelt](#)

¡Conozca a nuevos amigos! (Deportes de la liga de recreación)

Bloomington

¡Los días de clase de gimnasia no tienen que terminar simplemente porque usted llegó a la edad adulta! Únase a la [liga de kickball para adultos](#).

Edina

Haga ejercicios este invierno en una [liga de vóleybol, pickleball, baloncesto o hockey](#).

Richfield

¡Inscríbase con su cónyuge o un amigo en la [liga de pickleball de dobles para adultos](#)!



